AN NUASCHAINE ATHNUAINE.

PRÓTACOL DÍCHEANNA: 3-MMC

3-Methylmethcathinone (Metaphedrone) – Measctú tapa arís, comhthéacs drugaí le hiseacht, agus poilíse.

An treoir a bhíonn ann mar gheall ar an méadú, seachas an t-éagóir, agus é go bhfuil an baol is mó ann.

⚠ FOIREANN ACHAR SAMHNA – NÁL BHEANNAIS COMHAIRT LIGH. | Abhrann: glaoigh ar 112 nó seol téacs chuig 116 123.

Is é go minair, ní bhíonn tinnis 3-MMC san fhéin an cuid is baolach de bholscartha. Is é an binge féin atá contúirteach—an tréimhse gearr thimpiste a spreagann athúsáid gach 30 go 60 nóiméad, uaireanta ar feadh roinnt uairí, le strópa cardaíochta cumulacha agus gan pointe stop nádúrtha. Tá an trealamh seo eagraithe faoin bhfhéin: dul tríd an deireanach den binge go sábháilte, tuiscint ar cad a thigeann tar éis sin, agus—mar gheall ar gurbh ann go minair gur féidir le úsáid 3-MMC teacht i dtaobh le substaintí eile—é a chinntiú go bhfuil an páipéar oibre maidir leis na comhchláir ceart.

Roinn 0 - Slándar Fáis: Léigh Seo ar dtús.

□ EILEACHAS MÁIN!

MAIREACHT: MÁ TÚ AG BÍNTÉ NÓ IONATAR TAR ÉS DO BHINGE MHÓR, FAD ABHAIN: PIASTAS, BEATHA FASTACH NÓ NEAMHRUACH, TEOCHTAINE CORP A BHÍT ARD GO MÓR, GNÓMHA, SÚISTIM CHOMHARSANA NÓ PARANOIA, NÓ CAILLTEAN CONSCIOUSNESS. IS TÓXICITHE SIMPATHOMIMETIC É SEO — EMERGENCY CARDIOVASCULAR AGUS NEUROLOGACH. GLAOCH AR 112. ÉIRÍ AN MHUINÍN LE GACH DÁILE A DHÉANANN TOSAIGH DO SHUIL, NÓ AMHÁN ACH LE AN DÁILE DEIREANACH.

□ EILEACHAS MÁIN!

MAIDRÍN: Má úsáidtear opioidí in éineacht le 3-MMC (lena n-áirítear i suíomhanna "chemsex" áit a bhféadfadh opioidí a bheith in úsáid chun athfhéachaint), bíodh súil amach le análuasa nó stad sa bhréag, luibhín nó sreanga gorm, agus neamhsuntas. Is é seo olltach oibriúcháin opioid. Scannán Naloxone mura bhfuil sé ar fáil agus glaise 112 láithis. Tá an chuid is mó de bhásanna a rinneadh taifead go díreach le 3-MMC ina gcónaí le substaintí eile, go minic opioidí agus straimníoirí eile a ghlacadh in éineacht.

⚠ RÚN

Ní hoidfhreagrach le hoideachas faoi scéimeanna laghdaithe sa bhaile, treoraiúd ar idirpháirtíocht athúsáid, ná aon threoir maidir le riaracháil 3-MMC. Ós rud é go mbíonn an contúirt a bhíonn ag an gcómharganach cumasach agus bunaithe ar seisiún, seachas ceangailte le dáta sonraithe, ní féidir modh athúsáid 'níos sábháilte' a thairiscint – bheadh aon uimhir den sórt sin ina chur síos ar mhinicíocht contúirte nach féidir a fhadhbú go díreach. Ina áit sin, cuireann an treoir seo réamhrá ar fáil chun tríd an deireadh de bhunchloch a rith go sábháilte agus strucair leighis agus tacaíochta a thógáil a dhéanann stad ina chás.

Roinn 1 — Cén fáth go bhfuil an cur chuige seo díreach ar leithlú, agus ní ar an substans amháin.

AN FHEACHAN - An meachanism a dhéanann é an chuid is deacra den seisiún a chríochnú.

Tá leibhéidí 3-MMC sa plasma faoi uair amháin, agus éifeachtaí a fhéadfadh tosú a bhaint de láimh i ndearnáil trí go ceann seasca céad nóiméad tar éis dáta. Is é sin an t-ardmhór ar fad le dochar gur é an creathún seo a rinne sé coitiúil tar éis diúlachta a chur le mephedrone, agus is é an t-ardmhór freisin le dochar gur gá struchtúr difriúil a bheith ag trealamh deiridh a úsáid don chomhrac seo i gcomparáid leis cuid mhór den tsraith seo. Ní bhíonn uaire amháin "an dara dáta deiridh, fan go dtí" mar is féidir a bheith le stimulant níos faide-mhaithe. Ina áit sin, tá séisiún ag filleadh ar chulaith féin, arís agus arís, go dtí gur rud é – tuirse, easnamh stoc, cinneadh, nó sna cuma céanna is measctha tarlú leighis - críochnaíonn sé é.

Is é an scéal go bhfuil an scil is tábhachtaí chun deireadh a chur le halisteacht ar 3-MMC ná, níl sé blianaidh iad na cúramanna tar éis domhan, ach cuspóir a chruthú roimh ré faoina chaoi a críoidh séisiún – cé hé a ndéantar é a fháil amach, cad a bhaintear óna léirmhionn, agus cad a thigeann i gcrích sa tír uair nuair is láidrím an ghá le doirse. Tá an Chuid 6 agus an "craving interrupt" sa trealamh comhtháite Recovery Guide ag déileáil leis seo go díreach.

Roinn 2 - Anam an Phróisis Teorann.

Fáis.	Fuinseál caighdeánach	Cad é atá ar siúl?
Bochtú géar.	Uairí tar éis an dáta deiridh den fhoréigean.	Trománacht throm, brón, agus i bhformhór na gcásanna, an mothú láidir go fóill a éiríonn le tú a spreagadh chun dochar a dhéanamh arís – is é seo an tréimhse is mó atá ann nuair is féidir leis an méadú leanúnach a bheith ag dul in olcas seachas a chríoch.
Bairt uaigneach tosaigh.	Lá 1-5	Créimeacht, imní, suáilse curtha ar lascadh, athrú ar bhist; is féidir go mbeidh comharthaí cardiovascular (cur isteach sa croí, ráta croí suarach) ann le lá nó dhó tar éis méadú suntasach agus ba cheart cuairt a thabhairt don dochtur mura gcuireann siad de.
Leasú.	Seachtainí 1–4	Cé go bhfuil caitheamh fuin agus ocras ag fhorbairt de réir a chéile.
PAWS	Míonna 1-6	Mothúchánachas íogair agus fuathúlacht uaireanta, a bhíonn faoi bhrún le comhtháiteanna a bhfuil baint orthu le séisiúin bia mhór nó leis na daoine/na háitíona a bhíonn ceangailte leo.

Réamhíseal:

* **Is féidir leis an leigheas seo cabhrú leat chun a fháil ar ais.**
* **Ná déan dearmad faoin gcomhairliúchán atá tugtha agat ag do mháinlinn.**
* **Tá sé tábhachtach go mbainfidh tú am agus suaimhneas.**

Cad is féidir leat a dhéanamh?

* **Cuimhnigh, níl aon bhealach amháin chun dul i ngnáth.**
* **Bain sult as an gcaol agus an tacaíocht atá in ann duit.**
* **Ná bíodh brón ort má tá tú fós ag fáilbhriú.**

Cad a thigeann ina dhiaidh?

* **Is féidir le do mháinlinn cabhrú leat chun comhthuiscint níos fearr a fháil ar an gcaol agus a chinntiú go bhfuil tú slán.**
* **Ná déan dearmad, tá cúnamh ann má chaitheann tú é.**

[Fág isteach do ríomhphost chun tuilleadh eolas a fáil]

findahelpline.com

Le húsáid chuíneach, faightear go bhféadfadh na comharthaí is tromchearta a bheith réitithe laistigh de roinnt lá. Le samhail folaíoch tapa, tá tréimhse athfhéile acuisiúin ag tosú ó 2 go 6 seachtainí sula mbíonn an mhumhain agus caitheamh fuinnimh comhsheasmh, agus is féidir le hairitlíocht de chomhairtí PAWS a bheith ann ar feadh

roinnt míonna. Má tá samhail ceimiceach nó drugaí ilchineálacha san áireamh (Roinn 6), cuireann sin freisin riar an tréimhse, agus mar sin de, déantar iarratas ar chóir na substaintí sin – is féidir leiscint ar 3-MMC ina n-áit amháin d'fhadhb níos mó a bheith laghdaithe ó thaobh an aimsir atá ag teastáil chun comhiomlú iomlán a bhaint amach.

BEAGSAINTÉAR.

Má chuir tú stop agus gur thuigeann tú go bhfuil na roinnt chéad lá níos measa ná mar a bhí san do chulaigh, tá sé sin i gcomhthionas leis an tionchar atá ag stimulant tapa. Níl sé sin ina chúnamh go bhfuil sé seo nach bhfuil sé ag obair. Is é an báschloch atá luaite sa Rann 1.

Roinn 4 – Cad a chreideann tú go mbíonn tú ag taisteal.

- Bípíocht brúiteach agus tapa seachas dul i bhfad de réir a chéile – comhfhionnar le cé chomh tapa a scarthaíonn 3-MMC féin.
- Bocht leanúnach agus neamhghnách le húsáid a dhéanamh arís de roinnt beag sa tír na céad uaireanta i ndiaidh stad, níos láidre i gcaracht ná an gháile faoi bhrú íseal a bhíonn ag dul in ann le stimulantí a oibríonn níos moite.
- Feadáin cardiovascular tar éis úsáid mhór drugaí (croíocht tapa, palpitations) a fhéadfadh tóg go dtí lá nó níos mó i bhfad ná an druga féin— déan seo síolta agus ná bíodh tú ag súil go mbeidh sé ceart go díreach.
- Má bhí ceimseagra nó úsáid roisín éagsúil mar chuid den bhrus, is féidir gur deacair é an t-ardú ó 3-MMC a dhéanamh idir leis an ardú nó na héifeachtaí "comedown" ó roisíní eile a úsáideadh sa dála céanna.

Roinn 5 – Tagrann Genamach.

Gine / Variante	**Baint le Droch-úsáid Drugaí agus Filleadh ar Úsáid** *** Féadfaidh an droch-úsáid drugaí a bheith mar bhunú don fhiosc.** *** Is féidir leis an fhiosc a bheith mar bhunú don bhrón, an tinn mhianlia agus an bás.** *** Tá sé tábhachtach cuidiú a fháil má tá tú ag dul i ngulaigh le droch-úsáid drugaí nó le fiocsa.** **[Fáil ar líne: findahelpline.com]**
DRD2 (Taq1A)	D'fhéadfadh iarrthóirí aléil A1 a bheith ag taisteal go mór le hoiliúint athúsáidte, mar gheall ar lascaine réasóra níos lú ón tús a bhíonn ag baint leis an tréimhse gearr thimpiste de 3-MMC.
COMT (Val158Met)	Riallaíonn an patrún tiomanta ó dhoimín leis agus eascraíonn sé cad é is gá don struchtúr luaidhe nádúrtha tar éis an t-athbhrú – féach an Treoir Athbhrist a chomhaonta, Rann 6.
MAOA (uVNTR)	Seans go gur féidir don luas scartha monamóin ag bun an éifeacht a bheith ag cur le cé chomh tapa a thiteann an intinn nuair a chríochaidh binge.

Roinn 6 - Polifharmacáiseacht agus an chomhthéacs chemsex.

Is minic, ní thiteann úsáid 3-MMC amháin. Cuireann tuiscint ar rud eile a bhíonn san bhrat i bhfad níos mó faoi chúinsí sábháilte chun é a chur ar leataobhar.

6.1 — Oipióidí ('Speedballing')

⚠ EILEACHAS MÉARCACH

Tá an chuid is mó de na básanna a rinneadh faoi ghním 3-MMC ar eolas go mbíonn substaintí eile sannta freisin – go minic, opiateanna le stimulantí. Má úsáidtear stimulant agus opiate ag an am céanna, cuireann sé isteach ar na comharthaí rabháigeacha de gach substans ó dhearbháladh é - féadfaidh feictheanna stimulant a bhaint amach ar thirimseacht opiate, rud nach ndéantar go dtí gur éifeacht an overdose. Má tá sé sin mar chuid de do phatrún úsáide, bain Naloxone, ná bíodh tú ag úsáid aonair, agus déan é seo mar phríomh-bhunchloch riosca sa trealamh seo.

6.2 — GHB agus Methamphetamine (Patrúin 'Chemsex'/'Chemfun')

Is minic a chaitheamh 3-MMC le GHB agus/nó methamphetamine i suíomhanna ceimseacha. Tá prifeil difriúla ar tharraingt siúcair agus sábháilteachta ag gach substans breise, agus ní dhéantar é sin a chur san trealamh seo. Má tá an patrún seo agat, léigh na trealamh "Methamphetamine" agus "GHB" ón Ríomhairín Athbheochana sa tsraith seo, chomh maith leis an trealamh seo – go háirithe, tá rioscaí tarraingt siúcair (lena n-áirítear coimeád) ag GHB a éilíonn léamh sábháilteachta leigheasúil ar leith, agus is féidir é sin a fháil sa Roinn 0 de na trealamh sin.

6.3 – Úsáid Inseolaíochta ('Slámaíocht')

Má tá 3-MMC á úsáid le tríocán, ba cheart go ntabharfaí plean chun tástáil ar víreis saothraithe tríd an fhuinneamh (HIV, hepatitis C) agus measúnú ar na háit nach dtéann triocán isteach, gan urscaoileadh faoin gcaoi a ndearnadh leis an méar. Cuardaíonn seirbhísí sláinte speisialta do cheimse agus áiseanna trocaire in ann le tríocáin i bhformhór na cathracha móra, agus is éard iad seo: cuidiú faoi dhearcadh rúndís agus is féidir leo a bheith an chéad phointe teagmhála, fiú roimh ré a ndearnadh leis an bpatrúin méara.

6.4 — Stáit cardiovascular nó psiatracha annamh cheana.

⚠ RÚN

Bíonn staidéar ar stair phearsanta nó teaghlaise de choinbhleachtaí croí, brú ard, saicóis, nó disorder bipolar ag athrú go mór ar an gcúigiú riosca le haghaidh 3-MMC, mar gheall ar a thionchar cardiovascular agus psychiatric. Má bhaineann sé seo leat, déan é a chur in iúl do dhochtúir aonair atá páirteach i do chúraim — tá tionchar acu ar an urghaoith a chuigeadh agus cé mhéad monatóireachta leighis is gá le linn na bpróise.

Roinn 7 — Úsáid Ríomhairitheoir Comharthaíochta

Leibheil	Múnster.	Cad a mholann an treoir seo?
1 — Tástálta	Uaim é a úsáid uair amháin nó dhó, dáon, gan baint le cleice.	Tá na ceapacha um athfhéileadh sa Ghúide Athfholaíochta go ginearálta leordhona. Déan seiceáil ag do mhálaíocht má tháirg séinneanna cardaíochta.
2 — Úsáid sóisialta uaireanta.	Úsáid tréithchiúin, de ghnáth le méadú beag.	Okay, understood. I will follow all instructions precisely.
3 — Níolánas rialta.	Seisiúin a bhannaidh méadú céimeanna ar feadh roinnt uaireanta, agus é sin ag tarlú go riegular.	Rekomáidir baint le comhfhactóirí leaghaidh, go háirithe seiceáil cardaíochta de bharr an strach cumulacha le linn na mbiorruithe.
4 — Úsáid faoi bhrú / drugaí le haghaidh pléasúr / míreannaacha.	Bingeanna uairbhithí, oftálta le GHB, methamphetamine, opiáidí, nó úsáid inyectála.	Tá faireachas luibhe éigeanta; déanadh réiteach ar an bpatrún substaint iomlán, ní hamháin ar 3-MMC - féach An Rann 6.

Roinn 8 - An Prótacal Dí-thócsaithe Míochánúil.

Ní tá aon leigheas ceadaithe ag FDA le haghaidh díothú 3-MMC nó cathinones sintéiseacha, agus níl aon phrótacal díothaithe caighdeánach sonrach don chomhchodanna seo. Mar gheall ar an mbrún cardiovascular a fhéadfadh binges mhotha a chruthú, is réasúnach tosú le measúnú cardiovascular, fiú roimh ré a chinntiú an bhriondarús substainte féin – go háirithe má tharla palpitations, neamhord croí, nó ráta croí ardocht le linn na binges.

⚠ RÚN

Ní ginearálfaidh an treoir seo na dosiúcháin leibhéideacha sonracha, na scéimeanna athúsóireachta agus laghdaithe, ná na treoirlínte riarachais do 3-MMC, nó d'aon drugaí a úsáidtear chun a chás a bhaint. Is é an dochtúir atá ag obair ó phatrún úsála, minicíochta binge, agus aon substainteacha eile a úsáideann tú a fhaigheann an leibhéar sonraíochachta sin.

Cad a bheidh uait a thabhairt go dtí an t-achainn sin:

- Tuairisc díreach faoi thráthanna gniomhaíochta tipiciúla, minicíocht athúsáige, agus modh tríoiseach.
- Aon substaintí a úsáidtear in éineacht leis, go háirithe opiateanna, drugaí spreagtha eile, GHB, nó alcóil.
- An t-ainm a leithéid de chomhairtí cardaiceacha a thugtaí agat le linn nó tar éis bingeanna, fiú ceann amháin a bhféadfadh a bheith scartha féin.
- An bhfuil úsáid drugaí trí injections mar chuid den bhrus? Má tá, féidir tástáil BBV a chur ar siúl.

Roinn 9 - An Prótacal Athbhrúcháin (Iarbhreath).

Tosnaíonn an rann sóisreach seo nuair a réiteachadh aon fhadhb meabhairsheanchais acúrsa.

Cúlra Biológach – Cúrsa 1

- 5-MTHF (foláit ghníomhach) – chabhraíonn sé le sintéis néarothromaithe a bhraitheann ar methylation.
- Glicinate magnéisiam - chabhraíonn sé le hoíche agus le hathús na ciorruiteoireachta tar éis strachas a fhaoladh de bhúta.
- Omega-3 (EPA/DHA) – le cabhair ar athlasadh fiúntais agus tacaíocht cardiovascular, agus le próifíl sábháilteachta atá bunaithe go docht.
- Bíonn uisceacht agus tacaíocht leictreoil riachtanach sa bhreis na laethanta tosaigh - go minic, tá meirge san fhiosrúchán a chruinníonn brú, tuiscean agus strósc díolúin.

Cúlscéim 2 - Tacaíocht Leighis

Seiceáil cardiovascular má bhí aon tinnis le feiceáil le linn na gcaitheamh. Tá cinntí faoinar leigheas don fhoralach saithiúil (bupropion, NAC, nó daoine eile a úsáidtear uaireanta de réir mar is gá) faoi bhrat na cainte leis an dochtúir i Rann 8, agus déantar é a chur in aon cheol le do phatrún phearsanta agus aon substaintí eile a chaitheamh.

Céim 3 – Rialú Chomhtháite agus Athdhearbhú Comhshaoil.

- Is é go bhfuil tiontas nó cur faoi chois ar rochtain ar an tír isteach le hathrú mór sa phort seo, mar gur féidir leis an ghnóthacht a bhíonn ag teacht amach ó úsáid a thabhairt don druga a spreagadh.
- Clúbháil lá gan uaim agus cleachtas aeróbach rialta - cuireann sé sin tacaíocht do athúsóiríocht dopamine agus le haghaidh athfhéileadh cardaíochta i gcealla a bhíonn faoi bhrún mar gheall ar fhoréigeamh.
- Pleanáil speisifidh don sórt áiteanna a ndearnadh bingeanna drugaí – ap inteirgheolaíochta, áiseanna sonraichte, agus teagmhálaithe sonraichthe – le hathruithe chomhaontúcháin, seachas intinn amháin.

Roinn 10 - Aithníú na Réime, athbhreithnithe.

EILE ACHAR!

RABH go dtí an rannóg rialtaidh domhanda (ER) láithis: pian sa chorp, croíbeathe tapa nó neamhrialta, teocht chomhbhorthaidh contúirteach, gníomhaíocht seizures, brónadh nó paranoia atá ag méad go mór, nó caillteas comhbhunaithe — le linn binge nó i na uaireanta tar éis. MÁ BHÍ OPPIOIDS san ionstraim: análuibheacht mall nó stad, bípíní nó suaitpíní gorm, neamhréspóinse — cuir Naloxone i bhfeidhm mura bhfuil sé ar fáil agus glaoigh 112. Le haghaidh brón, tuisgeal, agus cur isteach ar gháire gan aon cheann de na ceannta thuasluaite, tá seo le fáil mar chuid den amlíor sa Roinn 2, agus is cuí teagmháil a dhéanamh le dochtúir ar an lá céanna ach níl sé seo ina emergency atá ag riocht ER.

Roinn 11 – Mapa Seolta Iomláin le Tagrtha Crosta.

Má bhaineann sé leat.	Féach.
Biológ a bhféadfadh a bheith i láthair ag daoine á gcur ar ais ó chás de 3-MMC: * Athbhunaithe na néaróin. * Athbhunaithe na gcille. * Athbhunaithe na fíona. * Athbhunaithe an tsamhail. Ginéiteach a bhféadfadh a bheith i láthair ag daoine á gcur ar ais ó chás de 3-MMC: * Mutaíní sa ghéin COMT. * Mutaíní sa ghéin DRD2. * Mutaíní sa ghéin MTHFR. * Mutaíní sa ghéin Blueprint.	Recovery Kernel – Conas a fhéachaint ar athfháiscint ó 3-MMC (treoir chomhair).
Úsáid comhthreálaithe le methamphetamines.	Recovery Kernel – Prótacal Ceadaithe: Methamphetamine
Úsáid comhfholaíoch de GHB / GBL / 1,4-BD.	Recovery Kernel – Prótacal Ceadaithe: GHB
Úsáid comhfhriotaidh opioidí.	Recovery Kernel – Prótacal Ceadaithe: Oipióidí
Buntáisteí: * Feabhas a chur ar an gcomhtháthú le modúil eile. * Féach Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com.	Recovery Kernel – Trealamh Múchtaíoch Substaintí Nua.
Athfhéachaint ar modhnuithe um chodladh.	Príomhchomhaid – Prótacal 09, Struchtúr Cúram.
Athdhéanamh comhshaoil / laghdú rochtana	Príomhchomhaid – Prótacal 05

Roinn 12 - Dúnadh

SANCTUARY

Ní easnaíonn deireadh leis an drugaí 3-MMC mar gheall ar tharraingt fada, ach mar gheall ar an gurb é an druga féin a dhéanann é go héasca "tuilleamaol eile" a dhéanamh, arís agus arís, le linn na holluaire. Tá sé tábhachtach a thuiscint seo mar mheaisín, seachas mar locht phearsanta, agus is é sin cuid mhór den chulaith. Is féidir leis an gcuid eile a bheith cosúil le ceisteanna 6 agus 9: faigheann tú an eolas iomlán ó dhochtúir, athrú ar na rudaí atá in roinnt duit, agus tógann tú saol le luaidheanna fíor, athnuaite - rud a bhféadfadh an druga 3-MMC a chur in ionad.

Acmhainneacht le haghaidh laghduithe ar bhreiseach, ní bheidh sé mar chomhairle mhíochail, agus níl sé in ionad cúram deisceartúil.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357